

Аромат лимона допоможе
зняти напругу

Японські вчені довели, що деякі аромати дійсно здатні вплинути на стан людини і навіть на хімічний склад крові. Наприклад, прихильники ароматерапії радять при стресі та пригніченому настрої вдихати пахощі своєї улюбленої ефірної олії з флакончика. Це допоможе заспокоїтися, зняти напругу, позбавить депресії. Передусім ідеться про запахи лимона, манго та лаванди.

Огірки виводять
із організму токсини

Огірки, прискорюючи обмін речовин, сприяють виведенню холестерину. Якщо є проблеми з кишково-шлунковим трактом і часті запори, огірочки щойно з грядки допоможуть вирішити і цю проблему. В них багато калію і натрію, які покращують роботу нирок, і тому виведення токсинів прискорюється. Лужні сполуки, що містяться в огірках, сприяють нейтралізації кислот і допомагають виводити їх із організму.

Сонячні опіки особливо небезпечні
для молоді

Американські вчені з Браунського університету встановили, що ризик розвитку меланому збільшується у тих людей, які часто отримували сонячні опіки в молодості. Загроза виникнення цієї злоякісної пухлини зростає на 80%, якщо у віці від 15 до 20 років «обгоріти на сонці» хоча б п'ять

разів.

Цей експеримент тривав 20 років, у ньому брали участь 109 тисяч білошкірих жінок, які проживають у 14 штатах. На початок дослідження учасницям було від 25 до 42 років. У ході спостереження лікарі оцінювали ризик розвитку злоякісних новоутворень шкіри для кожної з них. Згідно з отриманими результатами аналізу, сонячні опіки найбільш небезпечні для білошкірих русявок і рудих, які мають багато родимок на тілі.

Дослідники також виявили, що сонячні опіки збільшують імовірність захворювання іншими видами раку шкіри на 68%. За словами доктора Абрара Куреші, ультрафіолетове випромінювання небезпечно впродовж усього життя, однак у молодому віці воно становить найбільшу загрозу здоров'ю.

Сміх — ліки проти болю

Сміх не тільки сприяє подовженню життя, а й знімає біль. Учені з'ясували: коли людина сміється, відбувається вивільнення ендорфінів — особливих хімічних сполук, схожих за структурою з опіатами. Ці «гормони радості» виділяються, зокрема, під час фізичних тренувань.

Біль — це теж своєрідне важке фізичне навантаження для організму, тому сміх є воістину рятівним засобом при больовому синдромі.

Учені з Оксфорду встановили, що сміх, за умови, що він повноцінний, ширший і стійкий, тренує м'язи легень і грудей, що, у свою чергу, запускає вивільнення ендорфінів для ослаблення болю. При цьому при зростанні рівня ендорфінів у крові людини одночасно підвищується і больовий поріг.

У рамках спеціального дослідження науковці провели шість експериментів у лабораторних умовах і один — у реальних. До речі, більша частина випробувань проводилася в групах, оскільки, за словами вчених, у колективі сміються в 30 разів частіше, ніж на самоті.

У частині досліджень одним випробуваним показували комедії, решта ж добровольців дивилася менш «смішні» фільми — про тварин, природу, інструкцію з гри



в гольф тощо. Учасників протестували до і після перегляду відео: за допомогою тугого затягування манжета вимірювали кров'яний тиск навколо плеча або одягали крижані рукави на передпліччя до межі терпіння випробуваного. Крім того, дослідники заміряли і те, скільки сміялися учасники, — по-справжньому, щиро, а не просто посмішка з ввічливості.

З'ясувалося, що ті з піддослідних, хто дивився комедії, були менш чутливими до болю або зовсім його не відчували, на відміну від тих, хто переглянув більш нудні відео. Тож можна зробити висновок, що сміх — природний знеболювальний засіб, причому натуральний, безпечний та ефективний.

Чорна смородина володіє
протизапальним ефектом

вітамін С досить з'їдати 15–20 ягідок.

Чорна смородина містить також вітаміни В, Р, провітамін А, цукри, пектини, фосфорну кислоту, ефірну олію, дубильні речовини, вітаміни групи К, каротин. Багата на солі калію, фосфору і заліза.

Листя цієї рослини, про лікувальні властивості якої відомо здавна, багаті на фітонциди, магній, марганець, сірку, срібло, мідь, свинець, ефірну олію.

Вітамін С, джерелом якого є чорна смородина, надзвичайно важливий для нормальної життєдіяльності організму. Він, а також антоціанідини, володіють потужними антиокислювальними властивостями.

Чорна смородина відома своїми протизапальною та дезінфікуювальною діями, помічна при ангінах. Задля підвищення опірності організму її застосовують при інфекційних захворюваннях — грипі, дизентерії та ін.

У народній медицині цю помічну ягідку використовують для приготування трав'яного чаю і як ліки від діареї та жару.

Сколіоз найчастіше виникає
в малорухливих дітей

Щороку проблема сколіозу стає дедалі актуальнішою для дітей. Школярі все менше гуляють, більше часу просиджують за монітором комп'ютера чи телевізора, їхні м'язи слабшають і не в змозі утримувати хребет у правильному положенні. До цього додаються ще й важкі портфелі, з якими щоранку малечі доводиться бігати до школи.

НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

Сколіоз — це хвороба опорно-рухового апарату, при якій відбувається бічне викривлення хребта. Як правило, виникає в дитячому віці й прогресує у міру росту дитини. Ступінь викривлення вимірюється в градусах. Деформація в 10 градусів і більше вважається істинним сколіозом.

Часто сколіоз протікає безболісно. Тому його складно діагностувати на початкових етапах. Він стає помітним уже в більш прогресивних формах. Приводом звернутися до лікаря є такі зовнішні зміни у дитини: одне плече вище другого; одне стегно нижче за друге; одна лопатка більш випнута, ніж друга; з одного боку випинаються ребра; одна рука здається довшою.

Сутулість і кругла спина не обов'язково є ознаками сколіозу. Зазвичай вади постави у школярів зменшуються в період канікул і наростають до кінця навчального року. Їх, на відміну від сколіозу, легко виправляють фізкультура, танці, плавання в басейні, тобто активний спосіб життя.

Основною відмінністю є те, що при сколіозі викривлення хребта відбувається одночасно у трьох площинах і проходить його скручування, що маніфестує формування горба на одній половині спини.

Щоб визначити ознаки зародження викривлення хребта, достатньо провести невеликий тест. Для цього слід стати прямо, розслабитися, руки вільно опустити вздовж

тулуба. При цьому, дивлячись у дзеркало, ви можете визначити: рівномірність випирання ключиць, випинання лопаток і різну висоту плечей. Якщо спостерігаєте хоч одну з перерахованих ознак, поквалітеся звернутися до ортопеда. Ще одним підтвердженням викривлення хребта можна назвати перекист тіла при нахилі тулуба вперед. При цьому з боку спини досить чітко буде видно викривлення хребетного стовпа. Але все це актуально, коли сколіоз досягає важких ступенів. Найчастіше ж незначні викривлення хребта неозброєним оком не помітні. В цьому разі при підозрах на сколіоз діагноз можна підтвердити тільки за допомогою рентгенівських знімків.

ПРИЧИНИ СКОЛІОЗУ

Сколіоз найчастіше починається і бурхливо прогресує в підлітковий період, коли дитина швидко росте, тобто у віці з 10 до 17 років.

Причини захворювання залишаються загадкою для лікарів: у 80% випадків їх оголошують ідіопатичними, що в перекладі з грецької означає — «з невідомої причини».

Ідіопатичний сколіоз найчастіше, хоч і не завжди, розвивається у «домашніх» дітей, що мало рухаються, годинами просиджуючи біля телевізора, за книжкою чи перед комп'ютером, через неправильне сидіння в школі й за столом удома під час виконання домашнього завдання.

Причому найчастіше вирішальне значення має всього один фактор — неправильна звичка виставляти вперед плече. Коли дитина постійно схилиється занадто низько до зошита або клавіатури і при цьому має звичку виставляти вперед плече тієї руки, якою пише або рухає комп'ютерною мишкою, вона мимоволі перекошує хребет і розвертає тіло в бік виставленої руки. З часом м'язи спини та хребта підлаштовуються під цю неправильну позу й розвивається сколіоз.

Зверніть увагу, що в класі за

На Волині продовжуватимуть розвивати первинну медицину
в сільській місцевості

Про це йшлося під час прес-конференції в обласному управлінні охорони здоров'я. Як зазначив в.о. начальника управління Іван Грицюк, уже відкрито 210 сільських амбулаторій. За найближчі чотири роки планують відкрити ще 85 на місці фельдшерсько-акушерських пунктів. До слова, останніх на Волині лишилося 766.

— За цих два роки реформи в медицині дали позитивний результат. Тож відступати не будемо, а далі рухатимемося до сімейної медицини,

— зауважив Іван Петрович.

Чиновник погодився, що поки ситуація з забезпечення галузі власне сімейними лікарями вирішена не на всі 100%. Мовляв, у екстреному порядку медиків вчать бути сімейними лікарями. Втім, уже зараз у медичних університетах посилено навчають молодіжних фахівців саме за цією спеціалізацією. Але є ще одна проблема — молодь не надто хоче робити на селі, враховуючи таку невисоку оплату праці.

Розповів начальник управління

партою чи вдома за столом під час готування уроків діти-правші нахилиються до зошитів і найчастіше виставляють саме праве плече. І сколіоз грудного відділу хребта в той же бік, тобто правобічний грудний сколіоз, трапляється у них найчастіше.

Та ж проблема характерна і для підлітків-музикантів, які грають на «несиметричних» інструментах. Наприклад, від сколіозів часто страждають скрипалі, зате майже ніколи — ті, хто грає на ударних інструментах (барабанщики). Піаністи теж не потерпають від «професійного сколіозу», адже використовують обидві руки.

Звичайно, не у кожної дитини, що мало рухається та неправильно сидить, з'явиться сколіоз. Для його розвитку найчастіше повинні збігтися відразу кілька факторів — це і слабкість зв'язок, і порушення тону м'язів, і несприятливі особливості нервової системи, і спадкова схильність.

Крім того, причинами сколіозу можуть бути:

- синдром гіпермобільності суглобів;
- вроджені деформації хребців;
- різниця довжини ніг (якщо різниця між правою і лівою ногою перевищує 2–4 см);
- захворювання нервово-м'язової системи (наприклад, ця недуга часто розвивається у дітей, хворих на дитячий церебральний параліч (ДЦП), а так само у тих, які перенесли поліомієліт або кліщовий енцефаліт).

ЯК ЛІКУВАТИ СКОЛІОЗ?

Починати лікування сколіозу найкраще на ранніх стадіях. Медикаментозна терапія в рішенні цієї проблеми абсолютно безсила. Якщо кут деформації хребта не перевищує 20 градусів, то лікування зводиться до фізіотерапевтичних методів і лікувальної фізкультури. У такому разі в період швидкого росту дитини необхідно двічі на рік проходити рентгенологічне обстеження.

Лікарі-фізіотерапевти відзначають, що при викривленні хребта дуже ефективно плавання, а от важка атлетика таким дітям протипоказана через нерівномірне (і часто надмірне) навантаження на хребет. Робота з фізіотерапевтом допомагає дитині поліпшити поставу, нормалізувати функціонування легенів, а також зміцнити м'язи спини.

При викривленні хребта на 20–40 градусів необхідно щодня носити спеціальний фіксувальний корсет. Він закріплює хребет у правильному положенні та перешкоджає прогресуванню хвороби. При деформації хребта на 40 і більше градусів показано хірургічне втручання.

Після того як скелет повністю сформувався, сколіоз, як правило, не прогресує. Тому, якщо у дорослої людини є викривлення до 40 градусів, їй хірургічне втручання не знадобиться.

У медицині використовують як ягоди, так і листя чорної смородини. Вона підвищує імунітет і опірність організму різним захворюванням.

За вмістом вітаміну С смородина — лідер з-поміж інших рослин. Так, «аскорбінки» у ній у 7–8 разів більше, ніж у цитрусових, малині чи агрусі, й у 10–20 — ніж у яблуках або грушах. Для забезпечення добової потреби у

і про майбутні позитивні зрушення у волинській медицині. Невдовзі область отримає 30 мільйонів гривень від Світового банку, котрі будуть спрямовані на боротьбу зі серцево-судинними патологіями на первинному рівні. Зокрема, ці гроші вкладуть у майбутні амбулаторії та по-сучасному обладнають відділення кардіології в районних лікарнях, у цілому збільшивши об'єм кардіохірургічної допомоги. Очікується, що робота зі Світовим банком розпочнеться з 1 січня наступного року.